

Alzheimer-Demenz

Alzheimer-Demenz: Leben und Alltag



PantherMedia / pressmaster

Die Diagnose Alzheimer-Demenz ist für die meisten Menschen ein Schock und verändert das Leben grundlegend. Im Laufe der Zeit müssen viele Entscheidungen getroffen werden: zu Alltagsfragen, zur Behandlung, Lebensplanung sowie späteren Versorgung.

Menschen mit Demenz erleben ihre Situation unterschiedlich und gehen auch unterschiedlich damit um. Manchen gelingt es, die Krankheit zu akzeptieren und trotz Alzheimer-Demenz so lange wie möglich ein aktives und zufriedenes Leben zu führen. Anderen fällt dies schwer. Sie ziehen sich zurück, sind oft traurig oder werden depressiv. Wieder andere verdrängen ihre Erkrankung und deren Symptome.

Welche Fragen stellen sich nach der Diagnose?

Gerade in der ersten Zeit nach der Demenz-Diagnose fühlen sich viele Menschen hin- und hergerissen zwischen dem Wunsch, selbstständig zu

sein, und dem Bedürfnis nach Sicherheit und Unterstützung. Den meisten Betroffenen ist zwar klar, dass sie über kurz oder lang Hilfe benötigen werden. Kaum jemandem fällt es aber leicht, den allmählichen Verlust der eigenen Fähigkeiten zu akzeptieren und die nötige Unterstützung anzunehmen.

Einerseits ist es den meisten Menschen nach einer Alzheimer-Diagnose wichtig, in der Gegenwart zu leben und das zu tun und zu genießen, was noch möglich ist. Andererseits haben viele Angst vor der Zukunft und fragen sich, wie sie ihr Leben nun planen sollen. Plötzlich stehen Fragen im Raum wie: Kann ich meinen Beruf noch ausüben und wenn ja, wie lange? Wie lange kann ich noch Auto fahren oder allein wohnen? Was tue ich, wenn ich pflegebedürftig werde? Wer soll für mich entscheiden, wenn ich es einmal nicht mehr kann? Mit der Zeit gelingt es häufig, mit solchen Fragen und Konflikten umzugehen und die Krankheit zu akzeptieren.

Wie können sich die Beziehungen zu Angehörigen verändern?

Die Unterstützung anderer Menschen, vor allem aber der Familie, spielt eine wichtige Rolle. Durch die Erkrankung verändern sich jedoch auch die Beziehungen zu Angehörigen und Freunden.

Gemeinsamen Aktivitäten und Hobbys nachzugehen, wird schwieriger. Viele Rollen und Aufgaben innerhalb der Familie oder zwischen Paaren werden neu verteilt. Vielleicht ist zum Beispiel die Ehefrau, die bisher immer die Finanzen im Blick hatte, dazu nicht mehr in der Lage, sodass ihr Mann diese Aufgabe übernehmen muss.

Einige Menschen berichten, dass die emotionale Wärme und Nähe in der Familie nach der Diagnose stärker geworden ist. Manche Paare sehen sich jetzt als Team, das zusammenhalten muss. Im Verlauf der Krankheit kann es jedoch zu Spannungen und Konflikten kommen. Viele Angehörige sind durch die Pflege und Betreuung stark belastet und benötigen selbst irgendwann Unterstützung.

Was Angehörigen im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen helfen kann, beschreibt zum Beispiel die Deutsche Alzheimer Gesellschaft.

Wie im Alltag mit der Krankheit umgehen?

Viele Menschen mit Alzheimer-Demenz machen gute Erfahrungen damit, offen mit ihrer Erkrankung umzugehen, und erleben Verständnis und Unterstützung. Auch Humor kann in vielen Situationen eine gute Strategie sein. Allerdings bleiben negative Erfahrungen oft nicht aus – zum Beispiel, wenn etwas nicht gelingt oder andere Menschen abweisend reagieren.

Der Austausch mit anderen Betroffenen – etwa in Selbsthilfegruppen – wird von vielen als wertvoll erlebt. Wichtig ist, weiter aktiv zu sein und Hobbys zu pflegen: Singen, Wandern, Kochen, Malen – vieles ist trotz Alzheimer-Demenz noch lange möglich. Aktivitäten helfen auch, nicht immer an die Krankheit zu denken.

Mit der Vergesslichkeit zurechtzukommen, ist eine besondere Herausforderung. Dabei können helfen:

- Gedächtnisstützen wie Zettel, Kalender, die Erinnerungsfunktion des Handys oder Apps
- Rituale und eine feste Tagesstruktur
- ein übersichtlicher Haushalt mit festen Plätzen für bestimmte Dinge

Mit der Zeit gelingt es immer weniger, sich an Dinge zu erinnern. Umso wichtiger wird es dann, sich von anderen Menschen im Alltag unterstützen zu lassen.

Ausführliche Tipps für den Alltag gibt es beispielsweise bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft oder im Wegweiser Demenz des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Welche Entscheidungen stehen an?

Im Laufe der Zeit müssen viele Entscheidungen getroffen werden: zu Alltagsfragen genauso wie zur Behandlung, zur Lebensplanung, der späteren Versorgung und der passenden Wohnform (häusliches Umfeld, Pflegeheim, Wohngruppe).

Umso wichtiger kann es sein, schon frühzeitig Weichen für die Zeit zu stellen, in der man nicht mehr selbst entscheiden kann. Eine

Vorsorgevollmacht oder eine Betreuungsverfügung legt fest, welche Person dies später übernehmen soll. Man kann auch festlegen, für welche Angelegenheiten die Vollmacht gilt. Im Rahmen einer Patientenverfügung lässt sich außerdem festlegen, ob und wenn ja, welche lebensverlängernden medizinischen Maßnahmen im Falle einer schweren Krankheit durchgeführt werden sollen.

Informationen zu Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung bietet der Wegweiser Demenz des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Quellen

Bunn F, Goodman C, Sworn K et al. Psychosocial factors that shape patient and carer experiences of dementia diagnosis and treatment: a systematic review of qualitative studies. PLoS Med 2012; 9(10): e1001331.

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN), Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN). S3-Leitlinie Demenzen. AWMF-Registernr.: 038 - 013. 2016.

Hirschman KB, Joyce CM, James BD et al. Do Alzheimer's disease patients want to participate in a treatment decision, and would their caregivers let them? Gerontologist 2005; 45(3): 381-388.

Ohman A, Josephsson S, Nygard L. Awareness through interaction in everyday occupations: experiences of people with Alzheimer's disease. Scand J Occup Ther 2008; 15(1): 43-51.

Phinney A, Moody EM. Leisure connections: benefits and challenges of participating in a social recreation group for people with early dementia. Activities, Adaptation & Aging 2011; 35(2): 111-130.

Stechl E, Lämmler G, Steinhagen-Thiessen E et al. Subjektive Wahrnehmung und Bewältigung der Demenz im Frühstadium - SUWADEM: Eine qualitative Interviewstudie mit Betroffenen und Angehörigen. Z Gerontol Geriatr 2007; 40(2): 71-80.

IQWiG-Gesundheitsinformationen sollen helfen, Vor- und Nachteile wichtiger Behandlungsmöglichkeiten und Angebote der Gesundheitsversorgung zu verstehen.

Ob eine der von uns beschriebenen Möglichkeiten im Einzelfall tatsächlich sinnvoll ist, kann im Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt geklärt werden. Gesundheitsinformation.de kann das Gespräch mit Ärzten und anderen Fachleuten unterstützen, aber nicht ersetzen. Wir bieten keine individuelle Beratung.

Unsere Informationen beruhen auf den Ergebnissen hochwertiger Studien. Sie sind von einem Autoren-Team aus Medizin, Wissenschaft und Redaktion erstellt und von Expertinnen und Experten außerhalb des IQWiG begutachtet. Wie wir unsere Texte erarbeiten und aktuell halten, beschreiben wir ausführlich in unseren Methoden.

Seite kommentieren

Ihre Meinung ist uns wichtig!



Seite drucken

Alzheimer-Demenz: Leben und Alltag



Aktualisiert am 25. August 2021
Nächste geplante Aktualisierung: 2024

So arbeiten wir

Autoren/Herausgeber:
Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Über die Autoren und das Institut

So halten wir Sie auf dem Laufenden

Folgen Sie uns auf Twitter oder abonnieren Sie unseren Newsletter oder Newsfeed. Auf YouTube finden Sie unsere wachsende Videosammlung.